

Sci di fondo: Agire – Forme di gioco: Percorso/ skicross

Questo percorso permette di lavorare su diversi obiettivi: migliorare l'agilità e l'orientamento, allenare il momento di traslazione e divertirsi.

Tracciare un percorso in funzione dell'inclinazione del terreno. Prevedere diverse postazioni per migliorare l'agilità e l'orientamento e per incoraggiare la creatività personale. Lasciare che i bambini si divertano e trovino soluzioni individuali.

È possibile integrare gli elementi seguenti:

- Slalom in discesa
- Salti
- Campo di cunette
- Slalom in pianura
- Giro su se stessi
- Salire a passo forbice (solamente nel classico)



Foto: Helvetia Assicurazioni, Christian Tobler

Osservazione: per svolgere il percorso prevedere al massimo cinque minuti

Materiale: (se disponibili) coni, trampolino, paletti, ecc.

[Esempio di percorso/skicross](#) (pdf)

Fonte: Charles Pralong, collaboratore scientifico e allenatore Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO